

Приложение № 1.

Комплекс упражнений для совершенствования техники плавания стиля баттерфляй (дельфин)

1. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином на груди и на спине с различным положением рук: обе вперед; одна вперед, другая у бедра; обе у бедра. Плавание с помощью движений ногами дельфином в положении на боку, нижняя рука вперед, верхняя - у бедра.
2. Плавание с помощью движений ногами дельфином с доской в руках (подбородок на уровне поверхности воды).
3. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами дельфином.
4. Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки у бедер или вверх, движения ногами дельфином.
5. Руки у бедер. Плавание на груди с помощью движений ног дельфином и с различными движениями рук по воздуху (без гребков) в ритме двухударного дельфина: а) на первый удар ногами начать пронос правой руки по воздуху; на второй удар завершить пронос руки и вытянуты ее вперед; на третий и четвертый удары - сохранять положение рук; повторить упражнение с проносом левой руки; б) на первый удар ногами начать пронос правой руки вперед; на второй - завершить пронос руки и вытянуть ее вперед; на третий - начать пронос левой руки вперед, на четвертый - завершить его и вытянуть руки вперед, на следующие четыре удара сохранять новое положение рук; в) правую и левую руки пронести сперва поочередно вперед, затем поочередно назад и и.п.
6. Плавание с помощью движений руками дельфином и поплавком между бедрами; дыхание через цикл.
7. То же, но без полавка, ноги расслаблены и вытянуты у поверхности.
8. Плавание с помощью движений руками дельфином и ногами кролем.
9. Плавание дельфином в одноударной координации с двумя вариантами ударноногами: в первом варианте удар выполняется в момент входа рук в воду; во втором - в конце гребка руками.
10. Плавание дельфином с различными вариантами дыхания, вдох через один, два или три цикла движений рук.
11. Плавание дельфином с помощью движений ногами и одной руки, другая вытянута вперед, в ритме двухударного слитного дельфина, для вдоха голова поворачивается в сторону гребущей руки.

12. Предыдущее упражнение, но другая рука у бедра, вдох в сторону прижатой руки.
13. Плавание дельфином с помощью движений ногами и чередованием трех различных вариантов движений руками: гребок левой рукой (правая вытянута вперед), гребок обеими руками, гребок правой рукой (левая вытянута вперед) и т.д. В ритме двухударной слитной координации.
14. Предыдущее упражнение, но при движении одной руки другая остается вытянутой у бедра.
15. То же, что и два предыдущих упражнения, но число однотипных гребковых движений увеличивается до 3-5: например, 3 гребка одной рукой, 3 гребка обеими, 3 гребка другой рукой.
16. Плавание дельфином в ритме двухударной слитной координации, но с остановкой рук у бедер в конце гребка при вдохе; во время паузы выполняется дополнительный (третий) удар ногами, и цикл движений повторяется.
17. Плавание с помощью движений ногами дельфином, руки у бедер, и поочередными гребками руками кролем в ритме слитного двухударного дельфина.
18. Плавание дельфином с полной координацией движений и с небольшой плавательной доской, зажатой между бедрами.
19. Плавание дельфином в слитной двухударной координации с задержкой дыхания и дыханием через три цикла движений руками.
20. Плавание дельфином на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.

Приложение № 2.

Комплекс упражнений для совершенствования техники плавания стиля кроль на спине.

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
2. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука направлена вперед по поверхности воды, другая - вверх.
3. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем, одна рука направлена вперед по поверхности воды, другая рука - у бедра. Пловец встречными маховыми движениями по воздуху меняет положение рук; повторение после небольшой паузы.
4. Нырание в длину (6-8 м) с помощью движений ногами кролем на спине и дельфином, руки вперед, кисти вместе, голова затылком на руках.
5. Плавание кролем на спине с помощью движений руками и поплавком между бедрами.
6. Плавание на спине с помощью движений ногами кролем и подчеркнута длинного гребка руками до бедер двумя руками одновременно.
7. Плавание кролем на спине с помощью движений ногами и одной рукой, другая вытянута вперед или прижата к бедру.
8. Плавание кролем на спине с «подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполнить 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперед), в момент окончания 3-го гребка правой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед).
9. Плавание кролем на спине на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая - у бедра. Сделать вдох, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, и снова меняется положение рук.
10. Плавание на спине с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей – тоже другой и т.д.
11. Плавание на спине с помощью движений ногами дельфином и гребков одновременно двумя руками.

12. Плавание на спине с помощью движений руками кролем, ногами дельфином.
13. Плавание на спине с помощью гребков одной рукой кролем, другая – вытянута вперед и ногами дельфином.
14. Плавание кролем на груди в спокойном темпе, выполняя после каждого гребка мах прямой рукой по воздуху через спину до касания кистью поверхности воды на противоположной стороне тела.
15. Плавание кролем на спине «по спирали». Ноги совершают непрерывные движения. Выполнить 4 гребка на спине, повернуться на грудь, выполнить 4 гребка на груди, повернуться на спину и т.д.
16. Плавание кролем на спине на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
17. Плавание кролем на спине с лопаточками на руках.
18. Плавание кролем на спине с подтягиванием гребущей рукой за дорожку.
19. Плавание кролем на спине с чередованием попеременных и одновременных движений.
20. Плавание кролем на спине в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.

Приложение № 3.

Комплекс упражнений для совершенствования техники плавания стиля брасс

1. Плавание (руки у бедер или вытянуты вперед) с помощью движений ногами брассом на груди или на спине, с доской или без неё. То же, но на наименьшее количество отталкиваний ногами, сохраняя заданную скорость на отрезке.
2. Ныряние на 10-12 м с помощью движений ногами брассом, руки вытянуты вперед.
3. Плавание, чередуя два-три цикла движений рук брассом и ног дельфином с двумя-тремя циклами движений брассом без наплыва.
4. Стоя в вертикальном положении в воде без опоры о дно ногами, руки за головой, приподняться из воды как можно выше за счет непрерывных движений ногами вниз брассом.
5. Предыдущее упражнение, но пловец продвигается вперед и постепенно придаёт телу положение, близкое к горизонтальному.
6. Плавание с помощью непрерывных и нешироких движений ногами брассом, лежа на груди, руки у бедер, подбородок на поверхности воды. Предыдущее упражнение, но руки вытянуты вперед.
7. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди и на спине, колени сомкнуты (поплавок зажат между коленями).
8. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом и ногами дельфином.
9. Предыдущее упражнение, но внимание обращается на своевременное выполнение позднего вдоха (вдох на каждый цикл).
10. Плавание с помощью непрерывных движений руками брассом с поплавком между бедрами.
11. Предыдущее упражнение, но без поплавок, ноги у поверхности воды и расслаблены.
12. Передвижение брассом с полной координацией движений, чередуя два-три цикла ныряния (с обычным гребком руками) с двумя-тремя циклами движений по поверхности.
13. Предыдущее упражнение, но ныряние выполняется с длинным гребком руками до бедер.

14. Нырание брассом на 10-12 м с полной координацией движений и длинным гребком руками до бедер. Используется для совершенствования обтекаемого положения тела и длинного гребка руками, применяемого при выходе на поверхность после старта и поворота.
15. Плавание брассом, согласуя два гребка руками с одним гребком ногами.
16. Плавание брассом, согласуя два гребка ногами с одним гребком руками.
17. Плавание брассом с полной координацией движений, но с непрерывными и специально укороченными движениями ног от коленей.
18. Предыдущее упражнение, но в чередовании (через 25—50 м) с плаванием брассом с обычными для избранного варианта техники движениями ногами.
19. Плавание брассом на наименьшее количество гребков, сохраняя заданную скорость на отрезке.
20. Плавание брассом с помощью непрерывных движений ногами (руки вытянуты вперед) и постепенным подключением движений руками в ритме необходимой частично слитной координации движений. Вначале в движения вовлекаются только кисти, затем предплечья, а далее и плечи.
21. Плавание брассом с полной координацией движений с ускорением и переходом от последовательного согласования движений руками и ногами к частично слитному их согласованию.

Приложение № 4.

Комплекс упражнений для совершенствования техники плавания стиля кроль на груди

1. Плавание с помощью движений ногами кролем на груди, на боку и на спине с различным положением рук (обе впереди; одна впереди, другая у бедра; обе у бедер), а также с доской в руках.
2. Нырание в длину на 10-12 м с помощью движений ногами кролем, руки вперед.
3. Плавание кролем с помощью движений ногами и гребков одной рукой, другая вперед или у бедра (вдох в сторону руки, выполняющей гребки либо в сторону прижатой руки).
4. То же, с акцентировано ускоренным проносом руки.
5. Плавание с помощью движений руками кролем и поплавком между бедрами.
6. То же, но с заданием коснуться кистью подмышки во время проноса руки. Локоть при этом должен находиться, в подчеркнуто высоком положении.
7. То же, но с заданием коснуться пальцами бедра и в конце гребка.
8. Плавание кролем с помощью движений руками (с поплавком между бедрами), с заведением руки после выхода её из воды за спину (задание - коснуться пальцами поплавок или ягодиц).
9. Плавание кролем «с подменой». Ноги совершают непрерывные движения. Выполнить 3 гребка левой рукой (другая вытянута вперёд), в момент окончания 3-го гребка левой рукой правая подхватывает движение и в свою очередь выполняет 3 гребка (левая завершает движение над водой и вытягивается вперед. Вдох производится в сторону гребковой руки).
10. То же, во время выполнения гребков одной рукой другая находится у бедра.
11. Плавание кролем на «сцепление». Ноги совершают непрерывные движения. Одна рука вытянута вперед, другая - у бедра. Сделать вдох в сторону прижатой руки, затем выполнить длинный гребок одной рукой с одновременным проносом над водой другой. После небольшой паузы в движениях рук выполняется вдох, но теперь в другую сторону, и снова меняется положение рук.
12. То же, но пловец находится на боку, нижняя рука вперед ладонью вниз, верхняя у бедра. Во время длинного гребка одной рукой и движения над водой другой, пловец плавно поворачивается через грудь на другой бок.

13. Плавание кролем с «обгоном». Ноги совершают непрерывные движения. Из положения руки вперед (кисти соприкасаются) выполнить длинный гребок и движение над водой одной рукой, после соприкосновения кистей – тоже другой и т.д.
14. Плавание кролем с высоко поднятой головой (подбородок на поверхности воды).
15. То же, но с движениями ног дельфином.
16. Плавание на груди с помощью движений ногами дельфином и одной рукой кролем, вторая вытянута вперед, вдох в сторону руки, совершающей гребок. То же, прижав одну руку к бедру. Вдох и сторону прижатой руки.
17. Плавание на груди с помощью движений руками кролем, и ногами дельфином.
18. Плавание кролем на груди на наименьшее количество гребков руками, сохраняя заданную скорость на отрезке.
19. Плавание кролем с задержкой дыхания, с различным количеством гребков, приходящихся на один вдох, с дыханием в обе стороны.
20. Плавание кролем на груди в усложненных условиях: кисть сжата в кулак, кисть касается плеча («плавание на локтях»), вывод рук в исходное положение по поверхности воды, с дополнительными грузами.